

# 中南财经政法大学

## 体育课程简介（一）



体育部制  
2021年9月

# 目 录

排球课程简介 .....	1
篮球课程简介 .....	1
足球课程简介 .....	2
气排球课程简介 .....	3
乒乓球课程简介 .....	3
羽毛球课程简介 .....	4
网球课程简介 .....	5
游泳课程简介 .....	6
健美操课程简介 .....	7
体育舞蹈课程简介 .....	8
艺术体操课程简介 .....	9
太极拳课程简介 .....	10
武术课程简介 .....	11
跆拳道课程简介 .....	12
定向越野课程简介 .....	13
户外运动课程简介 .....	14
健身气功课程简介 .....	14
中国舞龙运动课程简介 .....	15
高尔夫球课程简介 .....	17
荷球课程简介 .....	17
体测提高班课程简介 .....	18

## 排球课程简介

排球运动是以手支配球为主的隔网集体对抗性项目。不同的人群在不同的场地均能练习。排球运动具有提高运动能力，发展判断、注意、反应等心理素质，培养机智灵活、勇敢顽强、团结、协作的精神。本课程主要讲授排球基本知识、基本技术、基本战术，提高学生排球的运动能力，以达到增强体质、娱乐身心的目的。

排球运动是一项适合于各年龄层次的人参加的大众化体育运动，这个项目之所以深受人们的喜爱，是因其比赛激烈而不失安全性，注重个人技术而不失集体配合的独特魅力，且具有健身、强心、娱乐、交往及竞赛等特点。通过排球课程的学习使学生了解排球文化，掌握排球基本技术和基本理论。提高学生的身心健康，并能运用适宜的方法调节自身的情绪，改善心理状态，克服心理障碍，并培养良好的体育道德和团队协作精神，正确处理竞争与合作的关系，同时可以制定排球运动练习计划并能够指导排球运动的教学与训练，具备组织和参与排球竞赛的能力。

课程负责人：史辙、闫小申

课程团队成员：胡爱武、杨岗

## 篮球课程简介

篮球体育专项是我校体育部体育专项必修课程，是为我校大一、大二年级喜爱篮球运动的学生开设的一门竞技性课程。篮球运动是集跑、跳、投于一体的集体对抗性项目。它的特点在于趣味性高、观赏性好、挑战性强，同时也是一项健身益智同时提升竞争能力、发挥创造力以及挖掘人的潜力的极佳运动。

篮球体育专项课程通过老师的教学，使学生具备动作技能。学生能够在掌握单个技术、组合技术及位置技术的基础上，学会在攻防对抗的情况下克服对手的阻挠和制约，基本具备及时、准确、合理地运用技术的能力。

篮球专项教学方法是我校教师多年教学实践的经验总结和概括，主要包含：1. 演示、2. 讲解、3. 练习、4. 纠正错误、5. 比赛法。随着科技的日新月异，还可以在条件允许的情况下进行 ppt 教学，让学生对裁判法，竞赛组织的理论更深一步的了解。

课程负责人：张燕

课程团队成员：周晓东、史红军、白磊、程卫东

## 足球课程简介

足球运动是以脚支配球为主的集体对抗性项目。被誉为“世界第一运动”，深受各国人民的喜爱。足球运动有很强的锻炼和欣赏价值，经常参加能增强体质，发展运动能力，培养勇敢、顽强、机智、果断、团结协作的思想品质，并可以此为手段，促进锻炼习惯的养成。

新时代大学足球课程，遵循教育规律、人才成长规律、足球运动规律和高水平足球竞技人才成长规律，强化体制机制建设，普及与提高并重，固本培元，引领学校体育工作实现新突破，助力教育现代化取得新进展。

课程负责人：雷陈、张声华

课程团队成员：刘柏青、侯燕武、陈泉

## 气排球课程简介

气排球运动是一项具有健身性、娱乐性、休闲性的一种体育运动。其运动形式多种多样，运动负荷能大能小，适合不同年龄、性别、体质的人在不同环境条件下进行活动。气排球运动不仅能强健体魄，而且还能锻炼我们的团结协作、应变能力和意志品质。气排球运动不拘形式，可支网相斗，亦可围圈嬉戏，只要有一块空间，尽可享受其乐趣。而且没有身体接触，安全儒雅，是人们欢悦，休闲的理想方式。

在高校开展气排球精神文明建设，气排球运动无一例外受到了广大师生的喜爱，很多高校还在校内组织了一系列的气排球比赛活动，这主要是因为气排球运动可以吸纳大学生的广泛参与，当高校各个学院组织相关的活动可以让学生更好的融入进来，活跃高校的教学氛围，充分丰富搞笑的课余时间，加强了高校之间的联系各个高校呈现积极向上的生命力。还可以在运动中展现那种足以流芳百世的不畏强敌、顽强拼搏、永不言弃的精神。

课程负责人：史辙、闫小申

课程团队成员：

## 乒乓球课程简介

课程定位：乒乓球是由两名或两对选手，在球台两端，用球拍轮流击球的一项球类运动。乒乓球运动因球体小、速度快、旋转变化多、趣味性强，受到国人的普遍喜爱。

核心学习结果：通过乒乓球教学，使学生较系统地掌握乒乓球基本技术、基本理论和规则，介绍乒乓球运动在国际和国内发展的最新动态与趋势，全面发展学生速度、耐力、柔韧、灵敏、力量等身体素

质。

主要教学方法：本门课采用课堂讲授和综合实践的教学形式。课堂教学采用传统教学与理论教学相结合，技、战术练习与教学比赛相结合，以便学生充分掌握乒乓球运动的基本技战术和理论知识。男、女生分层次进行教学，采用模拟示范法、分解法与完整法的结合，将讲解、示范、动作纠错、动作定型等融为一体，培养学生的兴趣和能力。

课程负责人：雷皓

课程团队成员：何丽萍、刘后振、曾丽萍、黄兴、官立勇、赵亮、陈浩中

## 羽毛球课程简介

课程定位：羽毛球选项课是我校开设的一门体育必修课。现代羽毛球运动起源于 19 世纪 70 年代初的英国。它一方面是一项技巧性、技术性很强的竞技比赛项目，另一方面又是一项普及性很强、老少皆宜的活动，既能增强体质，又充满乐趣。它易上手，娱乐性强，深受参与者的喜爱，并具有其特有的风格。参加羽毛球运动可以提高大学生的各项身体素质与心肺机能，培养大学生顽强的意志品质和心理素质，让学生掌握一项终身受益的体育锻炼方法。羽毛球运动受场地和器材的限制，是一项室内运动项目，是单人作战和集体配合的集合体，具有群众性、专项性、全国性、广泛性、娱乐性、健身性等特点，深受大学生的喜爱。

核心学习结果：通过教学，使学员能掌握羽毛球的相关理论知识，包括：羽毛球运动的发展概况、基本掌握羽毛球的技、战术和理论知

识；羽毛球的竞赛规则和裁判法。同时掌握基本的羽毛球击球技术、战术和步法，包括：握拍、发球、接发球、高远球、挑球等击球技术，拉吊突击、防守反击等战术以及前后中场步法。培养体育锻炼的兴趣，增强对羽毛球的爱好，建立良好的终身体育的基础。掌握羽毛球的多种技术动作，增强身体的协调性，身体的各部位的力量。身体全面锻炼学生的体质，为业余的身体锻炼提高良好的条件。形成乐于参与教学互动、勇于克服困难、敢于创新、自信自强、体现良好表现欲的学练情境，形成社会主动学习，学会互相学习，自主学习，合作探讨的习惯。最后可以利用所学技术及战术进行实战对抗。

主要教学方法：实践教学为主，羽毛球馆进行实践教学。

课程负责人：张诚

课程团队成员：李佳、陈艳武、肖杰、黄宏远、赵赓超、闵捷、李茵晖

## 网球课程简介

课程定位：网球运动是一项用球拍隔网对击球的对抗性项目，这项运动具有观赏性、竞争性、娱乐性等特点。网球也是一项有氧与无氧相结合的运动，可以培养速度、力量、耐力、协调性等身体素质，以及判断、反应等心理素质。这项运动在全球越来越普及，其魅力的价值不仅仅在于这项运动本身锻炼的意义，更是在于网球通过文化的传播，让人们了解到网球谦逊而诚实、坚韧又拼搏，不惧挑战，不畏艰难的核心价值观。

核心学习结果：网球课程的教学内容本着由简到难，循序渐进的原则，旨在通过网球基本的理论知识，基本的技术及战术及裁判法的

学习，使学生基本掌握通过网球运动锻炼身体的能力，从而全面提高学生体质健康的水平。

主要教学方法：1 讲授法：主要讲授网球的基本理论知识、规则和起源。技术动作要领等。

2 直观演示法：课堂演示技术和战术。

3 分组练习法：分成若干小组多球练习。

4 完整法与分解法：将技术动作从分解简单化练习，逐步提升到完整化练习。

5 预防与纠错。

课程负责人：王泽华

课程团队成员：付刚、刘少兵、黄宏远、赵赳超、景洋子、刘格、闵捷

## 游泳课程简介

课程定位：族自有史料记载以来，游泳在竞技体育、军事、生产、健身、休闲娱乐方面就显示出重要的作用。在北京奥运会上，游泳项目设有 38 枚金牌。参赛国家和地区达到一百多个，运动员达上千人，在我国的奥运争光计划纲要中有着举足轻重的地位。全民健身计划纲要的实施以及国家对全面健身的重视，使得游泳在健身和休闲体育方面的作用逐年提升，常年参加游泳锻炼的人数众多。针对上述需求，通过游泳通识课（32 学时）的学习，就是要将广受欢迎的，受众群体广泛的课程让学生有所了解，不仅能够熟练掌握教学大纲中规定的教学内容，在整个教学过程中，学生充分发挥自己的主观能动性，充分发挥以学生为主体的教学方式，在学习后能够举一反三，学以致用。



核心学习结果：了解游泳通识课程的整个教学内容，学习游泳的发展与起源，了解游泳赛事的相关规则及执裁方法，熟练掌握蛙泳的基本技术，更好的认识水上救生的基本技术和理论。在兼具艺术性和趣味性的课堂中增强学生体质，培养学生艰苦奋斗、努力拼搏、和谐发展的道德品质。

主要教学方法：充分发挥和调动学生的主观能动性，培养学生自觉和刻苦训练的精神，注意课堂师生教学与生生教学方法的结合，严格要求，使学生能够完全掌握一项运动项目以及救生技能。

1. 结合游泳教学的特点和学生实际，加强思想教学。树立民族自豪感，培养克服困难吃苦耐劳等优良品质，把教书育人贯彻始终。

2. 发挥教师的主导作用，充分调动学生学习的自觉性和积极性，改进教学方法，不断提高教学效果。

3. 理论联系实际，将教学内容的理论部分有机地结合，有计划、有目的地加强各方面能力的培养。

4. 教学过程中狠抓动作规格，突出游泳独具的项目特点和技术特点。加强课外互动，使学生牢固地掌握一些基本的理论知识和运动方法。

课程负责人：牛琛

课程团队成员：骆媛

## 健美操课程简介

健美操是我校体育部体育专项必修课程，为我校一、二年级喜爱健美操运动的学生开设的一门体育艺术表演类选项课。健美操是在音乐伴奏下，以练习身体动作为基本手段，以有氧运动为基础，达到增

进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。结合我校实际情况，本大纲所选编的教材主要是健美操中具有代表性的套路，同时又具有一定的普遍性和实用性，徒手健美操主要学习“中国大学生艺术体操、健美操协会推出的 2018 校园健身操中级套路”；轻器械健美操主要学习“2017 全国大学生校园推广套路（踏板操）”；两类不同风格的健美操都以讲述基本姿态、基本步伐、基本手位为主，使学生能牢固掌握各风格健美操风格特点，并能初步达到参与编排健美操的能力。

通过教学向学生传授健美操的身体姿态、基本步伐、基本手位、基本手型，使其了解不同风格健美操及特点，初步掌握健美操和比赛形式，评分规则及方法。

本课程采用课堂讲授和表演创编实践的教学模式，融入爱国情怀，与健美操融合特色教学内容。对学生进行爱国精神培养，可以以国际体育赛事中为国争光等案例作为教材。比如由于近年来我国国际地位提升速度的不断加快，也赢得了举办多项世界赛事的举办权等，这些案例的存在，都可以作为对学生进行爱国精神培养的教材。通过具体的案例进行指导，学生也会更加深刻地体会到爱国精神的含义，让思想得到不断的发展升华，强化自身的爱国精神。课程以学生的学习效果为中心，进行艺术翻转课堂教学，调动学生的学习能动性和终身学习能力。

课程负责人：张彤

课程团队成员：杨洪云、张丹、李昕姝

## 体育舞蹈课程简介

课程定位：体育舞蹈是我校体育部体育专项必修课程，为我校一、

二年级喜爱体育舞蹈运动的学生开设的一门体育艺术表演类选项课。体育舞蹈是在音乐伴奏下，以练习身体动作为基本手段，以有氧运动为基础，达到增进健康、塑造形体和娱乐目的的一项体育运动。结合我校实际情况，本大纲所选编的教材主要是体育舞蹈中具有代表性的舞蹈，同时又具有一定的普遍性和实用性，拉丁舞学习伦巴并介绍恰恰；标准舞主要学习华尔兹、探戈，并介绍维也纳华尔兹；两类不同风格的舞蹈都以讲述基本舞步或以基本功练习为主，使学生能牢固掌握各舞种正确的运步方法和风格特点，并能初步达到参与编舞的能力。

核心学习结果：通过教学向学生传授体育舞蹈的舞姿，技法和舞步，使其了解不同舞种的舞蹈风格及特点，初步掌握体育舞蹈和比赛形式，评分规则及方法。

主要教学方法：本课程采用课堂讲授和表演创编实践的教学模式，引入中国传统文化元素，融入爱国情怀，与西方文化融合特色教学内容。课程以学生的学习效果为中心，进行艺术翻转课堂教学，调动学生的学习能动性和终身学习能力。

课程负责人：张婷

课程团队成员：刘昊、胡海燕

## 艺术体操课程简介

艺术体操是我校体育部体育专项必修课程，为我校一、二年级喜爱艺术体操运动的学生开设的一门体育艺术表演类选项课。艺术体操是一项是以徒手或手持轻器械在音乐伴奏下进行的以自然性和韵律性动作为基础的体育运动项目，其练习内容能充分展现协调、韵律、柔美、优雅等女性气质，通过艺术体操各类动作的练习，能使练习者

的身体得到全面锻炼，并能陶冶其美的情操。结合我校实际情况，为了使艺术体操从竞技性走向大众化、具有一定的普遍性和实用性，本大纲所选编的教材是 2018 年国家体育总局编写的大众艺术体操等级规定动作，其中包括徒手组合和持轻器械（绳圈球棒带）组合。通过教学向学生传授艺术体操的基本形体，基本舞步，徒手技术和轻器械技能，提高学生柔韧、协调、灵敏、力量等身体素质，提高学生对形体美、姿态美、音乐美、气质美的理解和表现能力。在学生掌握艺术体操基本套路组合学习的基础上，初步达到参与编排艺术体操的能力。同时，掌握艺术体操比赛形式，评分规则及方法。

本课程采用课堂讲授和表演创编实践的教学模式，融入爱国情怀，与艺术体操融合特色教学内容。对学生进行爱国精神培养，可以以国际体育赛事中为国争光等案例作为教材。比如由于近年来我国国际地位提升速度的不断加快，也赢得了举办多项世界赛事的举办权等，这些案例的存在，都可以作为对学生进行爱国精神培养的教材。通过具体的案例进行指导，学生也会更加深刻地体会到爱国精神的含义，让思想得到不断的发展升华，强化自身的爱国精神。课程以学生的学习效果为中心，进行艺术翻转课堂教学，调动学生的学习能动性和终身学习能力。

课程负责人：廖军

课程团队成员：王萍、胡海燕

## 太极拳课程简介

课程定位：太极拳是中国古典哲学与太极拳、医术、导引术的完美结合，是高层次的人体文化，是中华民族宝贵的文化遗产。它既古

老又新颖，既朴素又高雅。它博大精深，源远流长，融防身健体，祛病养生于一体，不仅具有强身、健体和技击等多种功能，而且以其行云流水般的运动节律，具有很美的观赏价值，同时又包含了深刻的中国传统哲理，具有很高的理论研究价值，日益受到广大学生的喜爱。

太极拳作为体育教学的重要组成部分，其目的在于有效地增强学生体质健康水平，使学生掌握一套终生锻炼身体的方法，终生受益，为祖国健康工作打下良好的基础。

核心学习结果：通过本课程的学习，让学生对于建设健康中国、体育强国和文化强国的宏伟目标有新的认识，引导学生从自我的成长做起为传播中国传统优秀文化贡献力量。

在完成教学内容的同时，提高学生对民族传统太极拳的认识，掌握基础理论、基本知识、基本技能。培养学生坚强的意志品质和良好的道德品质。

主要教学方法：计划运用语言讲解、动作示范、集体练习、分组轮换练习、完整练习、分解练习、相互纠正动作练习等方法。并采用学生轮换领做的方式进行，这样不仅让学生掌握所学的内容，而且要学会教学。

课程负责人：郑薇娜

课程团队成员：李晖、王英、李妍洁、赵亮、鄢正刚、肖杰

## 武术课程简介

课程定位：中国武术是“民族传统体育学”重要的研究内容之一，是在武术运动

基础上发展起来的一门新兴学科。它是以武术这一社会活动为研

究对象，在科学理念和方法的支持下，从宏观上、整体上认识和揭示其本质，把握规划其发展规律的一门科学。科学武术的确立，是武术发展的需要，是继承民族传统文化精髓的需要，是东西方文化交融的需要，是武术科学化、系统化、规范化的需要，也是武术世界化发展的重要结果。武术课程是学习武术功法基本技术和基础技巧的一门课程，是中南财经政法大学公共体育选修课程。

核心学习结果：通过本课程的学习，让学生对于建设健康中国、体育强国和文化强国的宏伟目标有新的认识，引导学生从自我的成长做起为传播中国传统优秀文化贡献力量。

在完成教学内容的同时，提高学生对民族传统武术的认识，掌握基础理论、基本知识、基本技能。培养学生坚强的意志品质和良好的道德品质。

主要教学方法：计划运用语言讲解、动作示范、集体练习、分组轮换练习、完整练习、分解练习、相互纠正动作练习等方法。并采用学生轮换领做的方式进行，这样不仅让学生掌握所学的内容，而且要学会教学。

课程负责人：赵亮

课程团队成员：李晖、王英、郑薇娜、李妍洁、鄢正刚、官立勇、肖杰

## 跆拳道课程简介

跆拳道运动起源于朝鲜半岛，运用手、脚进行搏击格斗的运动。跆拳道拥有以脚为主以手为辅进行搏击的运动特点。跆拳道运动注重内外兼修，以东方心灵为土壤，继承长久传统，以“始于礼，终于礼”

的武道精神为基础。对当代大学生的锻炼和培养具有特殊的教育意义。该运动具有搏击、教育、健身等多种功能并且简单易学，因而跆拳道爱好者遍布全球，成为一种时尚运动。

本课程主要学习跆拳道基本知识和基本技术：跆拳道基本姿势、实战姿势、基本步伐、腿法技术、品式技术等等，教学由浅入深、循序渐进。注重基本动作、各种辅助练习和实战练习相结合，以便使学生能较快地掌握和运用跆拳道技术。

课程负责人：陈炫伊

课程团队成员：鄢正刚

## 定向越野课程简介

定向越野是一项非常健康的智慧型体育项目，是智力与体力并重的运动。定向越野能强健学生体魄，还能培养学生独立思考、独立解决所遇到困难的能力，锻炼学生在体力和智力受到双重压力下能够迅速做出反应，采取果断决定的能力。

通过对《定向越野》课程的学习，学会识图用图，掌握独立穿越陌生地带的办法，使学生得到实用的知识和技能，促使学生个性的发展更加全面。培养学生独立分析解决问题的能力 and 良好的逻辑思维能力，磨练学生意志，培养学生的吃苦耐劳精神及团队协作能力。对提高学生的独立思考能力与团队合作能力、形成终身体育观念具有重要意义。

课程负责人：官立勇

课程团队成员：赵光德、龚秋玲、覃卫红、李晶琳

## 户外运动课程简介

《户外运动》课程是以户外运动项目群所共有的基本知识、技术、技能为主要教学内容，培养学生践行社会主义核心价值观，团结协作、勇往直前，拼搏向上的精神，并培养学生参与户外运动及相关竞赛所具有的身体素质、心理品质和适应能力为目的。通过课程的教学使学生掌握参加户外运动的基本知识、技能、技术，形成良好的行为习惯及健康、成熟的心理品质，全面提高综合素质的一门课程。

教学采用理论与实践相结合的方式进行，前期主讲理论内容，中期以校内技能练习为主，后期以课外实践为核心。课外实践一般安排两日，一般安排在周末进行，实践项目涵盖岩降、搭索过涧、野外取火、埋锅造饭、篝火团建、露营以及负重行军等。

课程负责人：赵光德

课程团队成员：雷皓、官立勇

## 健身气功课程简介

课程定位：《健身气功》是中国传统体育养生学的主要组成部分，健身气功最为中华民族的文化瑰宝，是一门研究自我身心和谐的学问。据现有史料记载，气功至少已有五千年的历史，近年来国家体育总局健身气功管理中心把健身气功与建设健康中国、体育强国和文化强国结合起来，注重与健康、文化等融合发展，加之《“健康中国 2023”规划纲要》等系列国家政策的指引和新时代国民对于美好生活的迫切向往，健身气功在高校学生中的教学与传播变得愈发重要，本课程主要是从健身养生的角度，传授形体活动、呼吸吐纳、心理调节的方法和传统养生功法等基础理论，基本技术和基本技能的一门课程，是中



南财经政法大学公共体育选修课程。

核心学习结果：通过本课程的学习，让学生对于建设健康中国、体育强国和文化强国的宏伟目标有新的认识，引导学生从自我的成长做起为传播中国传统优秀文化贡献力量。

在完成教学内容的同时，提高学生对民族传统体育养生的认识，掌握基础理论、基本知识、基本技能。培养学生坚强的意志品质和良好的道德品质。

主要教学方法：计划运用语言讲解、动作示范、集体练习、分组轮换练习、完整练习、分解练习、相互纠正动作练习等方法。并采用学生轮换领做的方式进行，这样不仅让学生掌握所学的内容，而且要学会教学。

课程负责人：郑薇娜

课程团队成员：

## 中国舞龙运动课程简介

通过本课程的学习能够让学生了解中国民族传统体育，弘扬民族精神，增强大学生的民族文化自信心，增强学生体质、锻炼学生的身体素质、协调力、耐力等基本运动能力，并且舞龙是多人协作的运动项目，需要参与者的配合，在学习中潜移默化的影响学生的品格，形成团结合作、协作共赢的价值理念。

课程定位：民族传统体育集健身性、竞技性、娱乐性、民族性于一体，有着丰富的文化内涵，作为中国传统文化的组成部分的民族体育彰显了中华名族的民族心理、伦理道德、价值观念，展现了中华民族的精气神与哲学思想。中华舞龙是民族传统体育最具民族特色的项

目之一，蕴涵着丰富的传统文化思想和中华文化外衣，通过龙狮公选课（36学时）的学习，就是要将传统文化的神秘面纱揭开让学生对中国传统文化有初步的了解，能够熟练掌握教学大纲中规定的教学内容，不仅仅是去听、去看中华文化的瑰宝而是真实的去舞、去练、去感受舞龙这一民族传统体育的独特魅力，在增强体质锻炼身体的基础上更多了一份对于中国传统文化的认知和传承。

核心学习结果：初步了解中国传统民族体育的内容组成，学习了解中华舞龙的文化和历史背景，学会中华舞龙的基本套路，让学生形成集体合作、协调共赢的运动理念，在艺术性和趣味性当中增强学生体质，培养学生精诚团结、艰苦奋斗、努力拼搏、和谐发展的道德品质。

主要教学方法：充分发挥和调动学生的主观能动性，培养学生自觉和刻苦训练的精神，注意课堂教学与课后布置任务相结合，严格要求，使学生真正地掌握一定的中国舞龙的基础知识。

1. 结合舞龙教学的特点和学生实际，加强思想教学。树立民族自豪感，培养克服困难吃苦耐劳等优良品质，把教书育人贯彻始终。

2. 发挥教师的主导作用，充分调动学生学习的自觉性和积极性，改进教学方法，不断提高教学效果。

3. 理论联系实际，将教学内容的理论部分有机地结合，有计划、有目的地加强各方面能力的培养。

4. 教学过程中狠抓动作规格，突出舞龙独具的专业特点。加强课外辅导，使学生牢固地掌握一些基本的理论知识和运动方法。

课程负责人：李妍洁

课程团队成员：

## 高尔夫球课程简介

高尔夫球运动是利用不同的高尔夫球杆将高尔夫球打进球洞的一项运动项目，高尔夫的比赛有 18 洞，标准杆数为 72 杆，杆数最少的为优胜者。高尔夫球运动入门技术难度相对较低、运动强度小，而且运动寿命长，使不同年龄、性别的人都在优美的自然环境中得到锻炼和放松。

高尔夫通识课程分为理论和训练两个部分。通过理论教学，使学生较全面了解高尔夫的起源与发展、球场礼仪、球具、球场构成、比赛规则等知识；通过户外训练，使学生掌握该项运动的基本挥杆技术。户外训练以七号铁为主要器材，辅以挥杆器、检查动作的全身镜等训练器械，学习高尔夫运动基本的站姿、握杆以及挥杆动作，同时穿插针对高尔夫运动的热身活动与柔韧性训练、提高挥杆速度的力量训练。经过一学期的学习训练，学生应掌握七号铁的全挥杆动作，期末考试将结合学生的挥杆动作和击球效果进行考核。

本通识课程的教学的目标是培养学生专注、冷静、果断的良好心态并增强其社会交往的能力；培养学生对高尔夫运动的兴趣，提高对高尔夫球比赛的欣赏水平，为学生终身体育爱好奠定良好的基础。

课程负责人：宋书刚

课程团队成员：

## 荷球课程简介

荷球是荷兰体育教师尼克布鲁克修森 1903 年发明，又称为“荷兰式篮球”，在欧洲非常普及。荷球是世界上唯一一项男女同场竞技的团队运动，强调队友之间的配合。荷球是一项重技术，轻暴力的运

动，规则严格限制了身体接触，以及脚踢球的行为。荷球不允许带球跑，不能运球，球的位置必须依靠传球来完成，所以荷球运动是一项讲究集体配合的运动。荷球运动不分年龄大小，不分男女，简单易学，室内室外都可以进行比赛。

在高校的体育课程中，没有一项运动是通过男女共同配合来完成的团队运动，男女同学之间缺乏沟通交流，而荷球运动的出现正好弥补了这个不足。荷球运动可以提高学生参加体育活动的积极性，尤其是女同学，增加了她们参与运动的机会，同时培养了同学们之间的集体主义精神和合作意识。

课程负责人：白磊

课程团队成员：王建国

## 体测提高班课程简介

课程定位：根据教育部关于印发《国家学生体质健康标准》（2014年修订）的通知》（教体艺[2014]5号）的文件精神，学生体测成绩达不到50分者按结业或肄业处理。体测成绩达到60分及以上者，根据《中南财经政法大学本科学生奖学金评选办法》可参加评优与评奖。因此体测的成绩与毕业证和奖学金息息相关。

体测中的大部分测试项目属于田径，田径被称为“运动之母”，能全面发展人的力量、速度、耐力、灵敏等身体素质，是运动基础也是身体练习的主要手段。

核心学习结果：了解国家体质健康测试的重要性以及田径基本的理论知识，掌握基本竞赛规则，学会如何欣赏和参与田径运动。全面发展学生的身体，提高学生的运动知识与技能，培养学生体育活动的

兴趣，让学生在快乐中提高自己的体测成绩，培养学生对体育的兴趣及不顽强拼搏、不畏艰难、坚持不懈、永不言弃和协作共进的品质。

主要教学方法：本课程主要学习与练习短跑、中长跑、立定跳远、实心球、跳绳、毽球、户外拓展等项目。

1. 通过讲解法和问答法来讲授国家体质健康测试的相关文件和田径基本的理论知识。

2. 通过分解和完整练习法，来分解技术动作过程，让学生更容易掌握。

3. 采用游戏法缓解田径运动的枯燥性，让学生在“玩耍”中快乐的锻炼，发展学生的基本身体素质以及体测项目的基本技术、技能、知识。

4. 通过比赛法将“学、练、赛”结合，通过比赛来检验学习成果，调动学生参与的积极性。

课程负责人：李晶琳

课程团队成员：张凡、覃卫红、黄国利、方强、官立勇、龚秋玲、刘翔宇